KTV Tr□n Th□ L□ Trang - Khoa PHCN

I. TÁC D□NG SINH LÝ C□A XOA BÓP VÀ V□N Đ□NG

1.1. Đ□i v□i h□ th□n kinh

- Xoa bóp và v□n đ□ng tác đ□ng tr□c ti□p lên các th□ c□m th□ th□n kinh dày đ□c □ d□□i da t□o ra các ph□n x□ th□n kinh đáp □ng t□ đó gây nên tác d□ng đi□u hòa quá trình h□ng ph□n hay □c ch□ th□n kinh trung □□ng, gây th□ giãn th□n kinh, gi□m căng th□ng, tăng kh□ năng t□p trung, gi□m đau, giãn c□, và đi□u hòa ch□c năng n□i t□ng. M□t s□ công trình nghiên c□u cho th□y, xoa bóp và m□t s□ bài t□p v□n đ□ng còn có tác d□ng kích thích th□n kinh trung □□ng ti□t ra endorphine gây c□m giác d□ ch□u, khoan khoái, gi□m căng th□ng, đi□u này cũng cho phép gi□i thích hi□n t□□ng "nghi□n xoa bóp" □ nh□ng ng□□i đ□□c xoa bóp liên t□c trong m□t th□i gian dài.

Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ hai, 18 Tháng 11 2013 19:58 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ hai, 18 Tháng 11 2013 20:06



